

# SKRIPSI

## **HUBUNGAN GAYA HIDUP MENETAP (*SEDENTARY LIFESTYLE*) DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP STATUS GIZI LEBIH REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SMP N 6 KOTA JAMBI**



OLEH

NAMA : NELY AULIA AGATA

NIM : 10021281924024

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN GAYA HIDUP MENETAP (*SEDENTARY LIFESTYLE*) DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP STATUS GIZI LEBIH REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SMP N 6 KOTA JAMBI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : NELY AULIA AGATA  
NIM : 10021281924024

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

## **GIZI**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**Skripsi, Juni 2023**

**Nely Aulia Agata; Dibimbing oleh Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM**

**Hubungan Gaya Hidup Menetap (*Sedentary Lifestyle*) dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Lebih Remaja Usia 13-15 Tahun di SMP N 6 Kota Jambi**

**xvii + 78 halaman, 21 tabel, 6 gambar, 9 lampiran**

### **ABSTRAK**

Remaja adalah kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi lebih berpengaruh terhadap tumbuh kembang remaja dan dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif dan kardiovaskular. Prevalensi status gizi lebih pada remaja di Indonesia semakin meningkat di setiap tahunnya. Gaya hidup pada remaja banyak mengalami perubahan seiring berkembangnya zaman, diantaranya seperti gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*) yang juga berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*) dan kualitas tidur terhadap status gizi lebih remaja usia 13-15 tahun di SMP N 6 Kota Jambi berjenis observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sebanyak 62 siswa dan siswi dipilih dengan metode *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat 13 remaja (21,0%) dengan status gizi lebih. Mayoritas remaja memiliki gaya hidup menetap yang tinggi 82,3% dengan aktivitas yang paling sering dilakukan berupa duduk santai bermain *handphone* 59,7% dan menonton video/film 64,5% serta pada tingkat sedang sebesar 17,7%. Setengah dari remaja memiliki kualitas tidur yang baik 54,8% serta remaja dengan kualitas tidur yang buruk 45,2%. Tidak terdapat hubungan antara gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*) terhadap status gizi lebih remaja ( $p\text{-value}=1,000$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap status gizi lebih remaja ( $p\text{-value} = 0,023$ ) pada usia 13-15 tahun di SMP N 6 Kota Jambi. Diharapkan bagi siswa/siswi untuk banyak melakukan aktivitas fisik serta memiliki waktu tidur yang cukup sesuai dengan anjuran agar terhindar dari permasalahan gizi lebih yang mungkin dapat terjadi.

**Kata Kunci** : Status gizi lebih, gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*)  
kualitas tidur, remaja

**Kepustakaan** : 123 (1989-2023)

**NUTRITION**  
**PUBLIC HEALTH FACULTY SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
**Skripsi, June 2023**

**Nely Aulia Agata; Supervised by Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM**

**Correlation Between Sedentary Lifestyle and Sleep Quality on Overnutrition  
in Adolescents Aged 13-15 Years at SMP N 6 Jambi**

**xvii + 78 pages, 21 tables, 6 images, 9 attachments**

**ABSTRACT**

Adolescents are a group that is vulnerable to nutritional problems. Overnutrition affects adolescent growth and can increase the risk of degenerative and cardiovascular diseases. The prevalence of overnutrition in adolescents in Indonesia is increasing every year. Adolescent's lifestyle has changed a lot over time, including sedentary lifestyle which also affects the quality of adolescent sleep. This study aims to determine the relationship between sedentary lifestyle and sleep quality on the nutritional status of adolescents aged 13-15 years at SMP N 6 Jambi. Type of the research is analytical observational with a cross sectional design. 62 students were selected using simple random sampling method and chi-square test is used for data analysis. The results of data analysis showed that there was 13 adolescents 21.0% with overnutrition status. The majority of adolescents have a high sedentary lifestyle 82.3% with the most frequent activities are sitting and playing handphones 59.7% also watching a film/video 64,5% and a sedentary lifestyle at a moderate level of 17.7%. Half of the adolescents have good sleep quality 54.8% and the rest 45.2% have the bad one. The results showed no relationship between sedentary lifestyle and overweight status of adolescents (p-value=1.000). There was significant relationship between sleep quality and overnutrition status of adolescents (p-value = 0.023) at the age of 13-15 years at SMP N 6 Jambi. It is expected for students to do a lot of physical activity and have enough sleep time in order to avoid overnutrition problems that may occur.

**Keywords** : Overnutrition, sedentary lifestyle, sleep quality, adolescents

**Libraries** : 123 (1989-2023)

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus atau gagal.

Indralaya, 5 Juni 2023

Yang Bersangkutan,



Nely Aulia Agata

NIM. 10021281924024

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN GAYA HIDUP MENETAP (*SEDENTARY LIFESTYLE*) DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP STATUS GIZI LEBIH REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SMP N 6 KOTA JAMBI

#### SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

OLEH:

NELY AULIA AGATA

10021281924024

Indralaya, 5 Juni 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr.Misnaniarti, S.KM., M.KM.

NIP.197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Indah', is written over the name of the supervisor.

Indah Purnama Sari,S.KM.,M.KM.

NIP.198604252014042001

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Hubungan Gaya Hidup Menetap (*Sedentary Lifestyle*) dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Lebih Remaja Usia 13-15 Tahun di SMP N 6 Kota Jambi "telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 31 Mei 2023

Indralaya, 5 Juni 2023

Tim Penguji Skripsi

**Ketua:**

1. Amrina Rosyada, S.KM., M.PH.  
NIP.199304072019032020

(  )

**Anggota:**

2. Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH  
NIP.199303172022032007
3. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP.198604252014042001

(  )

(  )

Mengetahui  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Koordinator Program Studi Gizi



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM.  
NIP.197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP.198604252014042001

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Nely Aulia Agata  
NIM : 10021281924024  
Tempat/tanggal lahir : Jambi, 19 Agustus 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Taman Aci RT 06 No. 07, Kasang Kota Karang, Jambi  
Email : [nelyauliaagata@gmail.com](mailto:nelyauliaagata@gmail.com)

### **Riwayat Pendidikan**

2019 – Sekarang : Universitas Sriwijaya – S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
2016 – 2019 : SMA N 3 Kota Jambi  
2013 – 2016 : MTS N 4 Kota Jambi  
2007 – 2013 : SD N 6 Kasang Pudak

### **Riwayat Organisasi**

2019 – 2020 : Anggota Dept. IMC/LDF BKM Adz-Dzikra FKM  
2019 – 2020 : Anggota Dept. Publication and Documentation Unsri Mengajar  
2019 : Staff Khusus DPM FKM UNSRI



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT. atas berkah, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup Menetap (*Sedentary Lifestyle*) dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Lebih Remaja Usia 13-15 Tahun di SMP N 6 Kota Jambi” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana (S1) Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam proses penyusunan skripsi terdapat beberapa hambatan yang dialami oleh penulis, namun pada akhirnya dapat terselesaikan tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak yang telah membantu penulis selama menyelesaikan penyusunan skripsi. Pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM., selaku Ketua Jurusan Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan Dosen Pembimbing yang telah meluangkan banyak waktunya untuk memberikan arahan, kritik serta saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi
3. Ibu Amrina Rosyada, S.KM., M.PH., selaku Dosen Penguji 1 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, kritik serta saran dalam penyusunan skripsi
4. Ibu Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH., selaku Dosen Penguji 2 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, kritik serta saran dalam penyusunan skripsi
5. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
6. Ibu Ratna Sari Dewi, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Sekolah MTS N 4 Kota Jambi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian
7. Bapak Drs. Boy Surau, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 6 Kota Jambi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian

8. Seluruh siswa dan siswi di MTS N 4 Kota Jambi serta SMP N 6 Kota Jambi yang telah bersedia menjadi responden penelitian
9. Kedua orang tua, ayuk, mbak, kakak, dan adik yang sangat penulis sayangi dengan selalu memberikan dukungan baik secara moral ataupun materi serta doa selama perkuliahan dan proses pembuatan skripsi sehingga penulis bisa menyelesaikannya sampai tahap akhir seperti saat ini
10. Zeze dan Zico sebagai penghilang rasa lelah dan penyemangat penulis setiap hari selama proses penyusunan skripsi
11. Teman seperjuangan penulis khususnya, Alya, Winia, Osyi, Lala, Yiyin, Kayim, dan Mimi yang selalu siap sedia untuk memberikan bantuan serta dukungan dalam mengatasi permasalahan yang penulis alami selama masa perkuliahan maupun selama proses penyusunan skripsi
12. Sahabat penulis di rumah Rosa, Roja, Memey, Tamara, Liza dan Heni yang selalu memberi dukungan dan bantuan kepada penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi
13. Idola penulis Lee Jen0 sebagai penghibur, penyemangat, dan merupakan salah satu sumber kebahagiaan ketika menghadapi masa sulit selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi
14. Seluruh pihak yang terlibat dan berkontribusi memberikan dukungan serta bantuan selama proses penyusunan skripsi

Dalam penulisan skripsi ini penulis meyakini bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kata-kata yang belum sempurna. Meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberi banyak manfaat dan dapat dijadikan sumber informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya.

Indralaya, 27 Mei 2023



Penulis

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nely Aulia Agata  
NIM : 10021281924024  
Progam Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah berjudul :

“Hubungan Gaya Hidup Menetap (*Sedentary Lifestyle*) dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Lebih Remaja Usia 13-15 Tahun di SMP N 6 Kota Jambi”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya  
Pada tanggal : 27 Mei 2023  
Yang Menyatakan,



(Nely Aulia Agata)

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Bagi Responden dan Sekolah .....	5
1.4.2 Bagi Peneliti .....	5
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat .....	5

1.4.4 Bagi Instansi Kesehatan .....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	5
1.5.1 Lokasi Penelitian .....	5
1.5.2 Waktu Penelitian .....	5
1.5.3 Materi Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
2.1 Remaja.....	7
2.1.1 Definisi Remaja.....	7
2.1.2 Kebutuhan Gizi Remaja .....	7
2.1.3 Masalah Gizi Remaja .....	9
2.2 Status Gizi Remaja .....	11
2.2.1 Definisi Status Gizi .....	11
2.2.2 Penilaian Status Gizi .....	11
2.2.3 Indikator Status Gizi.....	14
2.2.4 Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi .....	14
2.3 Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) pada Remaja .....	17
2.3.1 Definisi Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) .....	17
2.3.2 Klasifikasi Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ).....	17
2.3.3 Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	18
2.3.4 Pengukuran Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) .....	20
2.4 Kualitas Tidur.....	20
2.4.1 Definisi Tidur .....	21
2.4.2 Mekanisme Tidur .....	22
2.4.3 Manfaat Tidur.....	22
2.4.4 Gangguan Kualitas Tidur .....	22

2.4.5 Pengukuran Kualitas Tidur.....	23
2.5 Penelitian Terdahulu .....	25
2.6 Kerangka Teori.....	27
2.7 Kerangka Konsep .....	28
2.8 Definisi Operasional.....	29
2.9 Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
3.2.1 Populasi Penelitian .....	32
3.2.2 Sampel Penelitian .....	32
3.2.3 Besar Sampel.....	33
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.3 Jenis, Alat, dan Cara Pengumpulan Data .....	34
3.3.1 Jenis Data .....	34
3.3.2 Alat Pengumpulan Data .....	34
3.3.3 Cara Pengumpulan Data.....	35
3.4 Pengolahan Data.....	36
3.4.1 Data Karakteristik dan Status Gizi .....	36
3.4.2 Data Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) .....	37
3.4.3 Data Kualitas Tidur .....	38
3.5 Validitas dan Reliabilitas Data .....	40
3.5.1 Validitas .....	40
3.5.2 Reliabilitas .....	41
3.5.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	41

3.6 Analisis dan Penyajian Data.....	42
3.6.1 Analisis Data .....	42
3.6.2 Penyajian Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	44
4.2 Hasil Analisis Univariat .....	46
4.2.1 Analisis Univariat Karakteristik Responden.....	46
4.2.2 Analisis Univariat Status Gizi Responden .....	47
4.2.3 Analisis Univariat Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) Responden .....	48
4.2.4 Analisis Univariat Kualitas Tidur Responden.....	49
4.3 Hasil Analisis Bivariat .....	51
4.3.1 Hubungan Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) dengan Status Gizi Lebih Remaja .....	51
4.3.2 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Lebih Remaja .....	52
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
5.1 Keterbatasan Penelitian .....	53
5.2 Pembahasan.....	53
5.2.1 Gambaran Status Gizi Remaja di SMP N 6 Kota Jambi.....	53
5.2.2 Gambaran Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) Remaja di SMP N 6 Kota Jambi .....	54
5.2.3 Gambaran Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 6 Kota Jambi .....	55
5.2.4 Hubungan Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) dengan Status Gizi Remaja.....	56
5.2.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Remaja .....	59
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
6.1 Kesimpulan .....	62

6.2 Saran.....	62
6.2.1 Bagi Sekolah .....	62
6.2.2 Bagi Responden.....	63
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Zat Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun.....	8
Tabel 2. 2 Klasifikasi Status Gizi Remaja .....	14
Tabel 2. 4 Penelitian Terdahulu .....	25
Tabel 2. 5 Definisi Operasional .....	29
Tabel 3. 1 Pengambilan Besar Sampel.....	33
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Kuesioner Penelitian .....	41
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Penelitian .....	42
Tabel 4. 1 Jumlah Guru SMP N 6 Kota Jambi.....	45
Tabel 4. 2 Jumlah Siswa SMP N 6 Kota Jambi .....	46
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	46
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden.....	47
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kategori Status Gizi Responden.....	47
Tabel 4. 6 Distribusi Nilai <i>Z-Score</i> Responden .....	47
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kuesioner.....	48
Tabel 4. 8 Distribusi Nilai <i>Z-Score</i> Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) Responden.....	49
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Menetap.....	49
Tabel 4. 10 Distribusi Data Kuesioner Kualitas Tidur Responden.....	49
Tabel 4. 11 Distribusi Nilai <i>Z-Score</i> Kualitas Tidur Responden.....	50
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden .....	50
Tabel 4. 13 Hubungan Gaya Hidup Menetap ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) dengan Status Gizi Lebih Remaja .....	51
Tabel 4. 14 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Lebih Remaja.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	28
Gambar 6. 1 Kalibrasi Timbangan & <i>Microtoise</i>	
Gambar 6. 2 Pengisian <i>Informed Consent</i> Penelitian	
Gambar 6. 3 Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan	
Gambar 6. 4 Wawancara Kuesioner	

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

Lampiran 2 Kuesioner Karakteristik Responden dan Orang Tua

Lampiran 3 Kuesioner Kualitas Tidur

Lampiran 4 Kuesioner *Sedentary Lifestyle*

Lampiran 5 *Output* Data SPSS

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 7 Surat Kaji Etik

Lampiran 8 Surat Penelitian

Lampiran 9 Kalibrasi Alat Ukur Antropometri

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permasalahan kesehatan berupa gizi lebih seperti saat ini memerlukan perhatian khusus dan perlu diprioritaskan karena berpengaruh terhadap tumbuh kembang tubuh dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif dan kardiovaskular (Febriani, 2018). Penjelasan dari *World Health Organization* (WHO) disebutkan bahwa masalah epidemi dunia yang harus ditangani dengan segera adalah gizi lebih. WHO mengungkapkan remaja dan anak-anak yang berusia 5-19 tahun di wilayah Asia Tenggara dengan prevalensi laki-laki sebesar 19% dan perempuan 18% sebanyak 340 juta jiwa mengalami kegemukan (*overweight*) serta obesitas pada tahun 2016 (WHO, 2018). Secara umum terdapat dua kategori dari status gizi lebih yaitu berat badan lebih atau biasa disebut kegemukan dan juga obesitas. Seluruh kelompok usia dapat mengalami permasalahan gizi lebih, salah satunya adalah usia remaja. Kegemukan pada usia remaja berisiko 80% akan mengalami kegemukan pula saat dewasa (Amrynia & Prameswari, 2022).

Remaja didefinisikan sebagai suatu perubahan dari masa kecil menjadi dewasa yang ditandai dengan terjadinya pubertas. Masa remaja menurut WHO adalah apabila berada pada rentang usia 10-19 tahun dan 15-24 tahun yang secara keseluruhan mencakup semua orang yang berusia antara 10-24 tahun (WHO, 2022). Komisi Lancet tentang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja membagi masa remaja menjadi 3 kelompok, diantaranya remaja awal yang dimulai pada usia 10 hingga 14 tahun, usia 15 hingga 19 tahun yang merupakan kelompok remaja akhir, serta kelompok dewasa muda dimulai saat usia 20 hingga 24 tahun (Patton et al., 2016). Usia remaja awal merupakan puncak terjadinya pertumbuhan berat badan dan tinggi badan serta biasa disebut sebagai tahapan *growth spurt* (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2011). Permasalahan gizi seperti gizi kurang atau gizi lebih rentan terjadi pada kelompok usia remaja. Masalah gizi lebih sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang remaja dan dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif dan kardiovaskular seperti pernapasan yang terganggu, hipertensi, gangguan pada jantung, diabetes serta penyakit yang lainnya (Febriani,

2018). Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian tertinggi dari semua penyebab kematian mendadak akibat penyakit (Ismurrisal, 2018). Berdasarkan penjelasan tersebut maka diperlukan perhatian khusus untuk mengurangi dampak masalah gizi lebih yang akan terjadi pada saat dewasa. Status gizi seorang remaja dipengaruhi oleh kebutuhan zat gizinya yang semakin meningkat dan juga perubahan gaya hidup yang dialami seiring berjalannya waktu (Rachmayani et al., 2018).

*Overweight* dan obesitas merupakan permasalahan pada remaja di Indonesia yang mengalami naik dan turun setiap tahunnya, prevalensi gizi lebih berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada anak dan remaja secara nasional pada tahun 2007 yaitu sebesar 15,9% kemudian pada tahun 2010 turun menjadi 2,5%. Pada tahun 2013 remaja dengan kelompok usia 13 sampai 15 tahun kembali mengalami kenaikan prevalensi gizi lebih yaitu sebesar 10,8% dengan kategori gemuk sebesar 8,3% serta obesitas 2,5%, dan semakin mengalami peningkatan menjadi 16% pada tahun 2018 (Risikesdas, 2007; 2010; 2013; 2018). Prevalensi gizi lebih berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jambi, pada remaja berusia 13 sampai 15 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013 yaitu 2,9% menjadi 14,28% pada tahun 2018 dengan 10,49% pada kategori gemuk serta obesitas sebesar 3,79%. Sedangkan di Kota Jambi permasalahan gizi lebih remaja usia 13 sampai 15 tahun adalah 18,9% (10,77% gemuk dan 8,13% obesitas) (Risikesdas Provinsi Jambi, 2018).

Secara umum, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan status gizi lebih yaitu sebesar 10-30% dikarenakan faktor keturunan/genetik, serta faktor perilaku dan lingkungan menyumbang sebesar 70% (Amrynia & Prameswari, 2022). Beberapa faktor lain penyebab dari gizi lebih yaitu seperti jenis kelamin, umur, status sosial ekonomi dan tingkat pendidikan orangtua (Aini, 2014). Perubahan gaya hidup pada remaja banyak mengalami perubahan, diantaranya seperti gaya hidup yang awalnya berupa *traditional lifestyle* berubah menjadi *sedentary lifestyle* (kurang gerak) yang menyebabkan risiko terjadinya masalah gizi lebih menjadi semakin meningkat (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Sumilat & Fayasari menunjukkan bahwa remaja mempunyai peluang 2 kali lebih tinggi mengalami permasalahan gizi lebih jika terlalu sering melakukan aktivitas *sedentary lifestyle* seperti hanya duduk, membaca dan menonton layar baik itu

berupa televisi ataupun *gadget*, hal tersebut menunjukkan adanya hubungan masalah gizi lebih remaja dengan aktivitas *sedentary lifestyle* (Sumilat & Fayasari, 2020). Masalah gizi lebih remaja dengan *sedentary lifestyle* tingkat tinggi mempunyai peluang lebih besar 4,3 kali daripada *sedentary lifestyle* pada tingkat rendah (Mandriyarini et al., 2017).

Masalah gizi lebih remaja mempunyai berbagai faktor penyebab lain yang juga memiliki pengaruh seperti salah satunya merupakan kualitas tidur. Penurunan waktu tidur pada remaja dapat meningkatkan risiko kejadian gizi lebih (Amrynia & Prameswari, 2022). Keseimbangan fisiologi dan psikologi manusia dapat terganggu jika memiliki kualitas tidur yang buruk. Terganggunya kegiatan sehari-hari, perasaan lelah, serta daya tahan tubuh yang menurun merupakan dampak fisiologi yang terjadi. Dampak psikologis yang dapat terjadi seperti *stress*, depresi, cemas/gelisah, dan gangguan konsentrasi karena mengantuk saat belajar yang menyebabkan proses belajar dan prestasi siswa menjadi menurun (Safriyanda et al., 2015). Penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan oleh Yusnira & Lestari menyatakan jika durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan rasa lapar menjadi meningkat, timbulnya keinginan untuk makan, serta rasa lelah pada tubuh (Yusnira & Lestari, 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa kejadian gizi lebih berhubungan terhadap kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada remaja mempunyai peluang 10,8 kali mengalami gizi lebih daripada remaja yang mempunyai kualitas tidur baik (Anhhitasari & Hunandar, 2015).

Data pada wilayah kerja puskesmas yang ada menunjukkan bahwa Kecamatan Jambi Selatan memiliki permasalahan gizi secara umum cukup tinggi dari keseluruhan kecamatan di Kota Jambi yaitu sebesar 10,15% pada tahun 2021, hal tersebut menunjukkan kenaikan sebesar dua kali lipat dari tahun sebelumnya sebesar 5,4% (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2022). Selain itu, pada data Profil Kesehatan Kota Jambi penjangkaran kesehatan di wilayah Kota Jambi berada pada capaian nomor dua terendah sebesar 23,62% dibandingkan kabupaten serta kota lainnya pada tahun 2020 di Provinsi Jambi (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2020). Berdasarkan lokasi, SMP N 6 Kota Jambi berada di Kecamatan Jambi Selatan, akses menuju pusat kota dan penggunaan media sosial yang terlampau mudah cenderung rawan terhadap pengaruh perubahan gaya hidup seperti saat ini.

Keterbaruan dari penelitian ini adalah peneliti ingin menyajikan informasi terbaru mengenai faktor lain penyebab dari gizi lebih karena pada lokasi penelitian ini baru pertama kali akan dilakukan. Berdasarkan penjelasan tersebut menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian dan mengetahui bagaimana hubungan mengenai gaya hidup menetap dan kualitas tidur terhadap gizi lebih remaja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Permasalahan gizi lebih adalah sebuah masalah kesehatan yang masih membutuhkan perhatian khusus sampai saat ini, terutama pada remaja. Kelompok usia remaja paling rentan untuk mengalami permasalahan gizi. Masalah tersebut dapat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*) karena kemajuan zaman dan teknologi yang menyebabkan remaja semakin kurang untuk melakukan aktivitas fisik dan juga cenderung mengikuti *trend* mengonsumsi makanan yang sedang ramai pada masyarakat umum. Kualitas tidur yang buruk juga menjadi faktor penyebab permasalahan gizi lebih pada remaja. Masalah gizi lebih remaja di Kota Jambi termasuk tinggi jika dibandingkan dengan Provinsi Jambi, hal tersebut menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki masalah gizi lebih dan memerlukan perhatian khusus untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit degeneratif dan gangguan kardiovaskular pada usia muda.

Penjelasan tersebut merupakan alasan bagi peneliti dalam melakukan penelitian ini guna mencari tahu bagaimana korelasi atau hubungan antara gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*) dan kualitas tidur terhadap gizi lebih remaja usia 13-15 tahun di SMP N 6 Kota Jambi.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu bagaimana hubungan antara gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*) dan kualitas tidur terhadap gizi lebih remaja di SMP N 6 Kota Jambi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, karakteristik orang tua seperti pendapatan/penghasilan orang tua, dan tingkat pendidikan orang tua remaja di SMP N 6 Kota Jambi

2. Mengetahui gambaran status gizi remaja di SMP N 6 Kota Jambi
3. Mengetahui gambaran gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*) remaja di SMP N 6 Kota Jambi
4. Mengetahui gambaran kualitas tidur remaja di SMP N 6 Kota Jambi
5. Mengetahui hubungan gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*) terhadap gizi lebih remaja di SMP N 6 Kota Jambi
6. Mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap gizi lebih remaja di SMP N 6 Kota Jambi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Responden dan Sekolah**

Menjadi sebuah informasi tambahan serta pengetahuan terkait hubungan antara gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*), dan kualitas tidur terhadap status gizi siswa dan siswi di sekolah.

### **1.4.2 Bagi Peneliti**

Menjadi sebuah pengalaman, keterampilan serta wawasan dalam menulis karya ilmiah dan mendapatkan ilmu pengetahuan yang lebih luas terkait faktor yang menjadi penyebab terjadinya gizi lebih pada remaja.

### **1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Menjadi sebuah referensi dan informasi tambahan bagi peneliti lain selanjutnya dengan pengkajian lebih mendalam menggunakan teori baru.

### **1.4.4 Bagi Instansi Kesehatan**

Menjadi sebuah data tambahan atau penunjang bagi institusi kesehatan untuk menyusun langkah intervensi yang tepat dan efektif pada permasalahan status gizi lebih remaja.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian berlokasi di SMP N 6 Kota Jambi yang berada di Kecamatan Jambi Selatan.

### **1.5.2 Waktu Penelitian**

Penelitian mulai dilakukan pada bulan Januari hingga Februari 2023 dengan proses penelitian yang dilakukan dalam kurun waktu seminggu 3-4 kali kunjungan



ke sekolah dengan pengukuran dan wawancara kepada 20-30 responden dalam satu hari dengan melakukan pengarahannya terlebih dahulu pada minggu pertama mengenai proses penelitian.

### **1.5.3 Materi Penelitian**

Penelitian berfokus pada faktor penyebab terjadinya permasalahan gizi pada remaja berusia 13 sampai 15 tahun di SMP N 6 Kota Jambi diantaranya seperti gaya hidup menetap (*sedentary lifestyle*) dan kualitas tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agita, V. V., Widyastuti, N., & Nissa, C. (2018). Asupan Energi Cemilan, Durasi dan Kualitas Tidur Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 7(3), 147. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i3.22280>
- Ahmad, I. E., Rijal, S., & Haryati, H. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 42–53. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1290>
- Aini, S. N. (2014). Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 3(1), 1–10. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/3042>
- Alamsyah, D., Mexitalia, M., Margawati, A., Hadisaputro, S., & Setyawan, H. (2017). Beberapa Faktor Risiko Gizi Kurang dan Gizi Buruk pada Balita 12-59 Bulan (Studi Kasus di Kota Pontianak). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 2(1), 46. <https://doi.org/10.14710/jekk.v2i1.3994>
- Amini, A. Z. (2016). Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja Smp Stunting Usia 12-15 Tahun Di Kota Semarang. *Program Studi Ilmu Gizi*.
- Amir, R. A., & Adi, A. C. (2018). Gambaran Aktivitas Sedentari Dan Tingkat Kecukupan Gizi Pada Remaja Gizi Lebih Dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 80. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.80-87>
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Andina Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal*

*of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>

Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/download/41269/35944>

Anhhitasari, D. R., & Hunandar, C. (2015). *Relationship Between Physical Activities and Sleep Duration With Obesity in Students SMA N 3*. 7–12. <file:///C:/Users/windows/Downloads/4319-12306-1-SM.pdf>

Annisa, F., & Setiarini, T. (2022). Dampak Gangguan Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja. *Jkep*, 7(2), 191–200. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1030>

Ardi, A. 'Izza. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 320. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.320-328>

Arif Wicaksana, D., & Hida Nurriszka, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 35–47.

Asep Nurwanda, E. B. (2020). Analisis Program Inovasi Desa Dalam Mendorong Pengembangan Ekonomi Lokal Oleh Tim Pelaksana Inovasi Desa (PID) Di Desa Bangunharja Kabupaten Ciamis. *Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Negara*, 7(1), 68–75. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/dinamika/article/download/3313/pdf>

Awwal, H., Hartanto, F., & Hendrianingtyas, M. (2015). Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(4), 873–880.

Basuki, G., & Hartati, S. (2013). Makna Obesitas : Studi Fenomenologis pada Wanita Dewasa Awal. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 2(3), 369–376.

<https://www.neliti.com/id/publications/66633/makna-obesitas>

- Budiman, L. A., Rosiyana, Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Alyarizqina, H., Kasim, I. S. N. I., & Viona Mona Indriany Korwa. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh Dan Beban Kerja Pada Tenaga Kesehatan. *NUTRIZONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 1(1), 6–15.
- Burhanudin. H., M. (2014). Metodologi Penelitian Kuantitatif : Edisi Kedua. Kencana Prenamedia Group.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28:193–213.*
- Chen, T., Wu, Z., Shen, Z., Zhang, J., Shen, X., & Li, S. (2014). Sleep duration in Chinese adolescents: Biological, environmental, and behavioral predictors. *Sleep Medicine*, 15(11), 1345–1353. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.05.018>
- Damayanti, D. Pritasari, & Lestari, N. T. (2017). Gizi dalam Daur Kehidupan. Kementrian Kesehatan RI. Desmawati. (2019). Description of Adolescents Sedentary Lifestyle, Obesity in. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 296–301.
- de Gouw, L., Klepp, K. I., Vignerová, J., Lien, N., Steenhuis, I. hm, & Wind, M. (2010). Associations between diet and (in)activity behaviours with overweight and obesity among 10–18-year-old Czech Republic adolescents. *Public Health Nutrition*, 13(10A), 1701–1707. <https://doi.org/10.1017/S1368980010002259>
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2011). Gizi dan Kesehatan Masyarakat (S. Rinaldy (ed); 1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Departemen Kesehatan. Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III. (1993). Jakarta: Departemen Kesehatan

- Desmawati. (2019). Description of Adolescents Sedentary Lifestyle, Obesity in. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 296–301.
- Dewi, D. A. N. N. (2018). Modul Uji Validitas Dan Hormonal. *Universitas Diponegoro*, October, 14. <https://www.researchgate.net/publication/328600462>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2019). Profil Kesehatan Jambi. *Dk*, 53(9), 1689–1699.
- E, B. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif.
- Estu, A. P. E., & Wahyuni, E. S. (2018). Hubungan Antara Pendidikan Orang Tua dengan Status Gizi Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(343), 35–39. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Faradilla, C. S., Maulina, N., & Zubir, Z. (2022). Hubungan Perilaku Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa MAN Lhokseumawe. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3), 1. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v1i3.8256>
- Fauzi, M., & Harahap, A. A. A. (2020). Desain Pillow Mask Sebagai Fasilitas Kesehatan Bagi Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu. *Sena*, 3(1), 418–423.
- Febriani, R. T. (2018). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih Remaja di Kota Malang. *Tesis*, 1–135.
- Fieny, T., Wiyono, J., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan Aktivitas Menonton Televisi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah 6-8 Tahun Di Sdn Merjosari 02 Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(3), 88. <https://doi.org/10.33366/cr.v4i3.438>
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 95–99.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikanjasmani/issue/archiv>

- Fitranti, D. Y., Wijayanti, H. S., Tsani, A. F. A., & Panunggal, B. (2020). *Buku Panduan Praktikum Penilaian Status Gizi*.
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Handojo, M., Pertiwi, J. ., & Ngantung, D. (2018). Hubungan gangguan kualitas tidur menggunakan PSQI dengan fungsi kognitif pada PPDS pasca jaga malam. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91–101.
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, 45(1), 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. 2017. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. In *Gizi Bayi dan Balita*
- Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Ayu, D., Silviani, R., Adhirajasa, U., Sanjaya, R., Adhirajasa, U., Sanjaya, R., Adhirajasa, U., Sanjaya, R., Adhirajasa, U., Sanjaya, R., Adhirajasa, U., Sanjaya, R., Adhirajasa, U., & Sanjaya, R. (2022). *Gambaran Sedentary Lifestyle Pada*. 10(2), 250–265.
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Penerbit PT Elex Media Komputindo.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>

- Hoffman, D. J., Sawaya, A. L., Verreschi, I., Tucker, K. L., & Roberts, S. B. (2000). Why are nutritionally stunted children at increased risk of obesity? Studies of metabolic rate and fat oxidation in shantytown children from Sao Paulo, Brazil. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72(3), 702–707. <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.3.702>
- Intan Hartaningrum, P., Ketut Sutiari, N., Putu Yuli Kurniati, D., & Susanto, V. (2020). Korelasi Sedentary Lifestyle, Durasi Tidur dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 2020. [www.lppm-mfh.com](http://www.lppm-mfh.com)
- Ismurrizal, I. (2018). Angka Kejadian Penyebab Kematian Mendadak Di Instalasi Kedokteran Forensik Dan Medikolegal RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2013-2015. *Anatomica Medical Journal / Amj*, 1(Vol 1, No 3 (2018): ANATOMICA MEDICAL JOURNAL), 143–158. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/AMJ/article/view/2307>
- Kamaruddin, I., Anwar, F., Kustiyah, L., & Riyadi, H. (2022). Perilaku Makan dan Aktivitas Sedentari pada Remaja Gizi Lebih di SMP Negeri 4 Kota Samarinda: Study Cross-Sectional. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 166–172. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i3.248>
- Kelishadi, R., Ardalan, G., Gheiratmand, R., Majdzadeh, R., Hosseini, M., Gouya, M. M., Razaghi, E. M., Delavari, A., Motaghian, M., Barekati, H., Mahmoud-arabi, M. S., & Lock, K. (2008). Thinness, overweight and obesity in a national sample of Iranian children and adolescents: CASPIAN Study. *Child: Care, Health and Development*, 34(1), 44–54. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2007.00744.x>
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik 72 Universitas Sriwijaya Universitas Sriwijaya Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.
- Kesuma, Z. M., & Rahayu, L. (2017). Identifikasi Status Gizi Pada Remaja Di Kota Banda Aceh. *Statistika: Journal of Theoretical Statistics and Its Applications*, 17(2), 63–69. <https://doi.org/10.29313/jstat.v17i2.2759>
- Khalid, M., Sc Mahnaz, M., Khan, N., Kausar, N., Yousaf, K., & Khalid, S. (2014). Actual Intake Verses Recommended Intake Amongst Female Adolescents. *European Scientific Journal*, 10(36), 1857–7881.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Kurniawan, H., & Farapti, F. (2021). Hubungan Adiksi Internet dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 187. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.187-195>
- Lemeshow. (n.d.). *9241544058\_(P1-P22).Pdf*.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Universitas Wamadewa*, 3(2), 30–38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Maehara, M., Rah, J. H., Roshita, A., Suryantan, J., Rachmadewi, A., & Izwardy, D. (2019). Patterns and risk factors of double burden of malnutrition among adolescent girls and boys in Indonesia. *PLoS ONE*, 14(8), 15–18.



<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221273>

- Maharani, M. (2018). Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat Dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 10(2), 167–172. <https://doi.org/10.33088/jmk.v10i2.341>
- Majestika, S. (2018). Status Gizi Anak dan Faktor yang mempengaruhi. In *UNY Press* (Vol. 53, Issue 9). [https://www.google.co.id/books/edition/Status\\_Gizi\\_Anak\\_Dan\\_Faktor\\_Yang\\_Mempeng/gjxsDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Status_Gizi_Anak_Dan_Faktor_Yang_Mempeng/gjxsDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&printsec=frontcover)
- Mandriyarini, R., Sulchan, M., & Nissa, C. (2017). Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(2), 149. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16903>
- Marfuah, D., Hadi, H., & Huriyati, E. (2013). *Durasi dan kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul*.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14618>
- Morrisey, B., Taveras, E., Allender, S., & Strugnell, C. (2020). Sleep and Obesity Among Children : a Systematic Review of Multiple Sleep Dimensions. *Pediatric Obesity*, 15(4), e12619.
- Mulyaningsih, A. R., Susanto, T., & Susumaningrum, L. A. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kegemukan Pada Remaja Di Wilayah Jember [the Relationships of Addiction Toonline Games With Overweight on Adolescents in Jember District]. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(1), 11–19. <https://doi.org/10.22435/pgm.v43i1.2545>
- Mushtaq, M.U., Gull, S., Mushtaq, K., Shahid, U., Shad, M.A., and Akram, J. 2011. Dietary Behaviors, Physical Activity, and Sedentary Lifestyle Associated with

74 Universitas Sriwijaya Universitas Sriwijaya Overweight and Obesity, and Their Socio-Demographic Correlates, Among Pakistani Primary School Children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 8:130(1-13).

Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i1.5876>

Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

NurriszkyAkhmad, N. F. (2018). Perbandingan antropometri gizi berdasarkan BB/U, TB/U, dan IMT/U Siswa SD kelas bawah antara dataran tinggi dan dataran rendah di Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Unesa*, 20, 175–181.

Otok, B. W., & Ratnaningsih, D. J. (2019). Konsep Dasar dan Pengumpulan Penyajian Data (Modul 1). *Sats4213/Modul 1*, 1–45.

Pada, O., Di, R., & Negeri, S. M. A. (2018). *Hubungan Kebiasaan Menonton Televisi Dengan*. 6(September).

Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2018). Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2), 107–115. <https://doi.org/10.20527/dk.v6i2.4412>

Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penelitian Status Gizi*. Kementrian Kesehatan RI.

Park SK, Jung JY, Oh CM, McIntyre RS, Lee JH. Association between sleep duration, quality, and bodymass index in the korean population. *Clin Sleep Med*. 2018;14(8).

Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N.,

- Taiwo, K., ... Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., Cindy, V., Rindengan, C., Keperawatan, F., Klabat, U., & Utara, M. (2013). *Kualitas tidur dan indeks massa tubuh pada remaja*. 2012, 6–13.
- Pradany, R. N., Nursalam, N., & Efendy, F. (2020). Niat Teman Sebaya Terhadap Peningkatan Dukungan Dalam Mencegah Perilaku Sedentari Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*, 11(3), 319. <https://doi.org/10.33846/sf11319>
- Prakoso, D. I., Setyaningsih, Y., & Bina, K. (2018). Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 88–93. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%0ahubungan>
- Praveen, G., & Subhashini, K. J. (2020). Assessment of the Nutritional Status and Determinants of Malnutrition among School Going Adolescents in the Rural Field Practice Area of the Medical College, Hassan, Karnataka. *International Journal of TROPICAL DISEASE & Health*, 40(January 2017), 1–13. <https://doi.org/10.9734/ijtdh/2019/v40i230221>
- Pribadi, P. S. A., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 327–330.
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>

- Putri, N. P. A. W., & Sundari, L. P. R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Bermain Game Online dengan Kebugaran Fisik pada Remaja SMP Di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 7. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/51795>
- Rachmania Eka Damayanti, Sri Sumarmi, & Luki Mundiastuti. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga . *Amerta Nutrition*, 3(2), 89–93. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4(1), 79. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>
- Rambe, N., & Suryani, E. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pendapatan Orangtua Dengan Status Gizi Tubuh Kurus Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Portibi Kecamatan Portibi Kabupaten Padang Lawas Utara Provinsi Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 2(2), 55–64. [http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan\\_Masyarakat/article/view/641/575](http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/article/view/641/575)
- Republik, N. (2022). *Menimbang Mengingat Perundang-undangan ( Lembaran Rangka Mendukung Kebijakan Keuangan Negara untuk Penanganan Peningkatan Keberlangsungan Kesejahteraan Pekerja ; Penetapan Upah Hal Rekomendasi Upah Minimum Kota ( UKM ) Jambi ; 3–5.*
- Riskesdas. (2007). Riset Kesehatan Dasar 2007. Laporan Nasional 2007, 1–384. [http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Riskesdas 2007 Nasional.pdf](http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Riskesdas%202007%20Nasional.pdf)
- Riskesdas. (2010). Riset Kesehatan Dasar; Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010. Laporan Nasional 2010, 1–466. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasarriskesdas>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas Provinsi Jambi 2018. *Badan Penelitian Dan*

*Pengembangan Kesehatan Jambi*, 500. <http://anyflip.com/cjsr/qctv>

- Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.
- Sandu Siyoto, & Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian Dr. Sandu Siyoto, SKM, M.Kes M. Ali Sodik, M.A. 1. *Dasar Metodologi Penelitian*, 1–109.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Edisi ke 6), Jakarta : Penerbit Erlangga
- Septiani, A., Purbowati, & Pontang, G. S. (2017). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Kebiasaan Menonton Televisi Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Awal Usia 10-12 Tahun Di Sdn Sekaran 02 Gunungpati Kota Semarang. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(22), 117–125.
- Septiyanti, S., & Seniwati, S. (2020). Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), 118–127. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.74>
- SMP Negeri 6 Kota Jambi. 2022. Profil Sekolah SMP N 6 Kota Jambi Tahun 2022, Jambi.
- Sinulingga, P. A., Andayani, L. S., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh Sekolah Secara Online terhadap Perilaku Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja Berumur 15-19 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 396. <https://doi.org/10.26630/jk.v12i3.2683>
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55–64. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6>
- Studi, P., Gizi, I., Kedokteran, F., & Diponegoro, U. (2015). *Nutrition College* ,

*Volume Journal of Nutrition. m*, 492–498.

- Subarjati A, Nuryanto. Hubungan indeks massa tubuh dengan kadar leptin dan adiponektin. *J Nutr Coll*. 2015;4(2):526–69.
- Sufren, & Natanael, Y. (2013). Mahir Menggunakan SPSS Secara Otodidak. PT Elex Media Komputindo.
- Suharsa, H., & Sahnaz. (2016). Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014. *Jurnal Lingkar Widyaaiswara*, 3(1), 53–76. [www.juliwi.com](http://www.juliwi.com)
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. *Jkm*, 1(2), 280–292. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Sumilat, D. D., & Fayasari, A. (2020). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Universitas Nasional. *Jurnal Pangan Dan Kesehatan Gizi*, 1(1), 1-10.
- Suraya, R., Nababan, A. S. V., Siagian, A., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4732>
- Susanti, M. M., Widodo, W. U., & Safitri, D. I. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Pada Smartphone (Mobile Online Games) Dengan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Kelas 5 Dan 6 Di Sd Negeri 4 Purwodadi. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2). <https://doi.org/10.35720/tscners.v3i2.122>
- Sutiari, N. K. (2017). *Anthropometry dan Dietary Assessment*. [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_pendidikan\\_1\\_dir/12529fcfe2ce582133a2df64a948ee3f.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/12529fcfe2ce582133a2df64a948ee3f.pdf)
- Syahfitri, Y., Ernalina, Y., and Restuastuti, T. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa-

- Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. *Jom Fk*, 4(1), 1–12.  
<https://media.neliti.com/media/publications/184062-ID-gambaran-status-gizi-siswa-siswi-smp-neg.pdf>
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Sunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Gorber SC. 2011. Systematic Review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 8(1):98
- Tri Budi Rahayu, dan F. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6, 46–51.  
<http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Triyani Ely, dkk 2019. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan obesitas pada remaja di SMPN 22 Pontianak. *Jurnal ProNers*, 4(1), 1–13.
- Tumenggung I, Talibo SD. (2018). Eating Disorders Pada Siswa SMA di Kota Gorontalo. *Helath Nutrition Journal*. 4(1):26-35
- Victory, Y., Saputri, S., Setyawan, H., Wuryanto, M. A., Udiyono, A., & Kesehatan, F. (2019). Analisis Hubungan Antara Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Sekolah Dasar Kelas 4-6 (Studi Di Kota Salatiga). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 2356–3346.  
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Wang, Y., Luo, S., Hou, Y., Wang, K., & Zhang, Y. (2022). Association between overweight, obesity and sleep duration and related lifestyle behaviors is gender and educational stages dependent among children and adolescents aged 6-17 years: a cross-sectional study in Henan. *BMC Public Health*, 22(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-14068-x>
- WHO. World health statistics 2013. Geneva. 2013.
- WHO. Obesity and overweight. 2018. Diakses pada 20 Desember 2022, dari WHO website:<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity->

andoverweigh

- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
- Widhiyanti, T., Ariawati and Rusitayanti, A. (2017). Pemberian Back Message Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa VI A PENJASKES FPOK IKIP PGRI Bali Semester Genap Tahun 206/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 3(1), pp. 9-18.
- Wijaya Andra Saferi, P. yessie mariza. (2013). *Keperawatan Medical Bedah* 2. 2(1), 132.
- Wulandari, D. T. (2017). Antara Karbohidrat dan Lemak dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v9i1.290>
- Yuliana, A. D., Salsabila, S. F., Fadhillah, A. N., & Nisa, H. (2022). *Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Di*. 16(47), 55–63. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i1>.
- Yusnira, Y., & Lestari, M. (2021). Hubungan Asupan Energi, Kualitas Tidur, Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Overweight di SMKN 1 Bangkinang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 5723–5736.